

令和7年 5月分

そら・つき・ほし組献立表

こぼうしこども園

日 曜	献立名	材料名			おやつ	午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 木	八宝菜 ひじきのマヨ和え ワンタンスープ 果物(バナナ)	純正胡麻油/かたくり粉 /とうもろこし/★白ごま/ ★マヨドレ/きび砂糖/ ★ワンタンの皮/★小麦粉/ ★無塩バター	★豚モモ肉/干ひじき /牛乳	はくさい/にんじん/ たけのこ(ゆで)/玉葱/ 干しこい/キャベツ/ きゅうり/チンゲンツアイ/ りょくとうもやし/★バナナ	牛乳 ◎抹茶クッキー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.9 g	
2 金	こいのぼりハンバーグ ツナボテサラダ 豆腐のカレースープ 果物(苺)	じゃがいも/とうもろ こし/★マヨドレ/き び砂糖/★食パン	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/★プロセスチーズ/ 焼きのり/ツナ/★ ウインナー/★牛乳/ ★フローズンホイップ クリーム	玉葱/リーフレタス/ アスパラガス/にんじ ん/きゅうり/ほうれ んそう/ほんしめじ/ いちご/みかん缶	牛乳 ◎こいのぼり オープンサンド	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 26.5 g 食塩相当量 1.6 g	
7 水	マーボー豆腐 中華サラダ チゲン菜と筍のスープ 果物(バナナ)	純正胡麻油/かたくり 粉/きび砂糖/★白ご ま/★塩せんべい	★牛乳/★木綿豆腐/ ★豚ひき肉/★ちりめ んかまぼこ/乾燥わか め/★粉ゼラチン/★ フローズンホイップ クリーム	ねぎ/にんじん/干し しいたけ/にら/キャベ ツ/きゅうり/チンゲン ツアイ/玉葱/たけのこ えのきだけ/★バナナ/ ★オレジン ジュース/みかん 缶	◎みかんゼリー せんべい	エネルギー 402 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.0 g	
8 木	さばのカレー焼き 絹さやのおひたし 野菜たっぷりビーフン 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物(オレンジ)	ビーフン/コーンフ レーク/★マシュマロ/ ★無塩バター	★さば/かつお節/★ 若鶏肉ひき肉/★油揚 げ/かつおだし/★牛 乳	にんじん/りょくとう もやし/さやえんどう/ キャベツ/青ビーマン/ 西洋かぼちゃ/玉葱/ 万能ねぎ/★バレンシアオ レンジ	牛乳 ◎コーンフレークバー	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	
9 金	鶏肉のマヨコーン焼き コロコロポテソテー アスパラのサラダ トマトスープ 果物(グレープフルーツ)	★マヨドレ/とうもろこ し/じゃがいも/米サラ ダ油/純正胡麻油/★ブ レミックス粉/★黒ごま/ きび砂糖/★有塩バ ター	★若鶏肉モモ(皮なし) /★ウインナー/ツナ/ ★ベーコン/★牛乳	玉葱/にんじん/青 ビーマン/アスパラガ ス/キャベツ/きゅう り/ダイストマト/レ タス/えのきだけ/グ レープフルーツ	牛乳 ◎ごまスティック	エネルギー 443 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g	
10 土	豆腐の松風焼き プロッコリーのおかかあえ 切干大根のあえもの 味噌汁(玉葱・わかめ) 果物(バナナ)	★パン粉/★白ごま/ ★マヨドレ/きび砂糖/ 純正胡麻油/★塩せ んべい	★木綿豆腐/★若鶏肉 ひき肉/あおのり/か つお節/ちくわ/乾燥 わかめ/かつおだし/ ★牛乳	玉葱/ブロッコリー/ 切干だいこん/にん じん/ほうれんそう/ えのきだけ/ぶなしめ じ/万能ねぎ/★バナ ナ	牛乳 せんべい	エネルギー 402 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g	
12 月	愛情弁当の日 あさりのスープ 果物(オレンジ)	純正胡麻油/精白米/★ 有塩バター/★白ごま	あさり水煮/★牛乳	にんじん/りょくとう もやし/えのきだけ/ チンゲンツアイ	牛乳 ◎キャロットおむすび	エネルギー 333 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.1 g	
13 火	豆腐のミートグラタン フレンチサラダ コロコロスープ 果物(グレープフルーツ)	米サラダ油/きび砂糖/ 米粉/とうもろこし/ ★ホットケーキミックス 粉/★有塩バター	★木綿豆腐(絞り)/ ★豚ひき肉/★ミック スチーズ/★ソフトサ サミ/★ウインナー/ ★牛乳	にんじん/玉葱/トマト/ ぶなしめじ/キャベツ/ みずかけな/レタス/ だいこん/えのきだけ/ 万能ねぎ/グレープフ ルーツ/ほうれんそう	牛乳 ◎ほうれん草の パウンドケーキ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.0 g	
14 水	鶏肉と筍のつみれ団子 アスパラの炒め物 切干大根のあえもの 味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物(バナナ)	★パン粉/きび砂糖/ かたくり粉/米サラダ 油/とうもろこし/純 正胡麻油/じゃがいも	★若鶏肉ひき肉/ツナ/ ★油揚げ/乾燥わか め/かつおだし/★牛 乳	たけのこ/玉葱/しょう が/アスパラガス/にん じん/切干だいこん/ りょくとうもやし/こま つな/キャベツ/ぶなし めじ/★バナナ	牛乳 ◎フライドポテト	エネルギー 447 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g	
15 木	鯖の味噌煮 いりごぼう キャベツのゴマネーズ和え すまし汁(豆腐・わかめ) 果物(オレンジ)	中ざら糖/米サラダ油/ きび砂糖/★白ごま/ 純正胡麻油/★マヨ ドレ/もち米	★さば/ちくわ/★か まぼこ/カットわかめ/ ★絹ごし豆腐/かつ おだし/★牛乳/★き な粉	しょうが/玉葱/ごぼう/ さやいんげん/キャベ ツ/にんじん/こまつな/ ぶなしめじ/ねぎ/干 しいたけ/★バレンシ アオレンジ	牛乳 ◎缶巻き	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g	
16 金	ポークカレー かぼちゃのチーズ焼き しゃきしゃきサラダ レタススープ 果物(グレープフルーツ)	じゃがいも/米サラダ 油/スプレー油/★マ ヨドレ/★食パン/グ ラニュー糖/コーンス ターチ/★無塩バター	★豚モモ肉/★ミック スチーズ/ツナ/かつ お節/★ベーコン/★ 牛乳/★クリーム/★ 加糖練乳	玉葱/にんじん/にん にく/しょうが/かぼ ちゃん/れんこん/みず かけな/りょくとうも やし/レタス/パセリ/ グレープフルーツ	牛乳 ◎クリームボックス	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 26.9 g 食塩相当量 2.5 g	
17 土	ポークチャップス コールスローサラダ ほうれん草とベーコンのスープ 果物(バナナ)	じゃがいも/きび砂糖/ 米サラダ油/★マヨ ドレ/★塩せんべい	★豚モモ肉/ツナ/★ ベーコン/★牛乳	玉葱/にんじん/キャ ベツ/青ビーマン/ト マト缶/レタス/きゅ うり/ほうれんそう/ えのきだけ/★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 402 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.3 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材料名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 月	鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ キャベジンスープ 果物(オレンジ)	きび砂糖／じゃがいも／とうもろこし／★マヨドレ／★クラッカー	★若鶏肉モモ／ツナ／★ウインナー／★無糖ヨーグルト	玉葱／ぶなしめじ／青ビーマン／トマト缶／にんじん／きゅうり／えのきたけ／キャベツ／★バレンシアオレンジ／★バナナ／★黄桃缶	◎フルーツヨーグルト クラッカー	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.1 g
20 火	鮭の南蛮漬 和風スパゲッティサラダ 田舎汁 果物(バナナ)	米サラダ油／きび砂糖／★スパゲッティ／純正胡麻油／★白ごま	★生きけ／乾燥わかめ／かつお節／さつま揚げ／かつおだし／★牛乳	にんじん／玉葱／青ビーマン／キャベツ／リーフレタス／ごぼう／だいこん／干しいたけ／万能ねぎ／★バナナ	牛乳 そら組のお楽しみ餃子	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.7 g 食塩相当 2.1 g
21 水	えびピラフ 春キャベツ入りミートローフ グリーンサラダ ジャーマンポテト たけのこのスープ 果物(メロン)	精白米／とうもろこし／★パン粉／きび砂糖／ステーキカットポテト／米サラダ油／★ショートケーキ	★むきえび／★豚ひき肉／★牛乳／★ウインナー／乾燥わかめ	玉葱／にんじん／ケリー／ピース／キャベツ／さやえんどう／サニーレタス／パセリ／たけのこ／えのきたけ／ねぎ／メロン	牛乳 ショートケーキ 誕生会	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 2.3 g
22 木	酢鶏 春雨の中華和え もずくのスープ 果物(グレープフルーツ)	かたくり粉／さつまいも／きび砂糖／はるさめ／★白ごま／純正胡麻油／★強力粉／★有塩バター	★若鶏肉モモ(皮なし)／ツナ／もずく／ホタテフレーク水煮／★牛乳	にんじん／玉葱／青ビーマン／干しいたけ／たけのこ／りょくとう／もやし／きゅうり／こまつな／えのきたけ／チングンツアイ／ねぎ／グレープフルーツ	牛乳 ◎ミルクちぎりパン	エネルギー 448 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 2.1 g
23 金	五目納豆 レバーのケチャップ煮 大根のゆかりあえ 味噌汁(えんどう・生揚げ) 果物(オレンジ)	とうもろこし／米サラダ油／きび砂糖／★白ごま／★焼きふ(車ふ)／黒砂糖	★糸引納豆／ちくわ／かつお節／★豚レバー／★糸かまぼこ／★生揚げ／かつおだし／★牛乳	ねぎ／にんじん／青ビーマン／干しいたけ／にんにく／だいこん／キャベツ／こまつな／さやえんどう／えのきたけ／玉葱／★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎麩のかりんとう	エネルギー 481 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 23.5 g 食塩相当 2.2 g
24 土	厚揚げのカレー煮 キャベツのマヨサラダ コンソメスープ りんごゼリー	とうもろこし／★マヨドレ／きび砂糖／★塩せんべい	★生揚げ／★豚ひき肉／ライトツナ缶／★ウインナー／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／グリンピース／キャベツ／きゅうり／レタス／★すりおろしりんごゼリー	牛乳 せんべい	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 2.3 g
26 月	手作りおかかふりかけ 筑前煮 ふるさとサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 果物(オレンジ)	★白ごま／さといも／きび砂糖／米サラダ油／★マヨドレ／純正胡麻油／★ぎょうざの皮	かつお節／あおのり／★きび砂糖／米サラダ油／★マヨドレ／普通はるさめ／★塩せんべい	にんじん／ごぼう／れんこん／たけのこ(水煮)／干しいたけ／切干しいいこん／ほうれんそう／えのきたけ／だいこん／玉葱／★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎ぎょうざピザ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 2.5 g
27 火	ミートボールのケチャップ煮 マカロニサラダ ホウレンソウと春雨のスープ 果物(グレープフルーツ)	★パン粉／米サラダ油／きび砂糖／かたくり粉／★マヨドレ／とうもろこし／★マヨドレ／普通はるさめ／★塩せんべい	★豚ひき肉／ツナ／★ベーコン／★ヨーグルト	玉葱／にんじん／青ビーマン／ダイストマト／きゅうり／レタス／ほうれんそう／グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい	エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 2.2 g
28 水	ザクザクチキン プロッコリーのソテー ¹ コーンサラダ ボテトスープ 果物(バナナ)	コーンフレーク／米サラダ油／とうもろこし／きび砂糖／じゃがいも／さつまいも	★若鶏肉モモ／ツナ／★ウインナー／★牛乳	しょうが／ににく／ブロッコリー／にんじん／キャベツ／きゅうり／アスパラガス／玉葱／万能ねぎ／★バナナ	牛乳 ◎ふかしいも	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 2.0 g
29 木	初かつおのごま味噌焼き スナップエンドウ(付) キャベツの塩うま煮 すまし汁(豆腐・わかめ) 果物(グレープフルーツ)	★白ごま／きび砂糖／はるさめ／米サラダ油／★ホットケークリミックス粉／★有塩バター	かつお／さつま揚げ／ちくわ／カットわかめ／★絹ごし豆腐／かつおだし／★牛乳	スナップえんどう／にんじん／キャベツ／玉葱／干しいたけ／万能ねぎ／ねぎ／グレープフルーツ／日本かぼちゃ	牛乳 ◎かぼちゃのスcone	エネルギー 431 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 2.0 g
30 金	手作りゆかりふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え なめこ汁 果物(オレンジ)	★白ごま／きび砂糖／かたくり粉／とうもろこし／純正胡麻油／★あんサンドバン	かつお節／★豚ひき肉／★かまぼこ／★木綿豆腐／かえり煮干し／かつおだし／★牛乳	にんじん／玉葱／ぶなしめじ／さいやんげん／ほうれんそう／キャベツ／りょくとう／もやし／なめこ／だいこん／ねぎ／★バレンシアオレンジ	牛乳 あんサンドパン	エネルギー 425 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 1.8 g
31 土	豆腐の中華煮 ひじきの中華和え わかめスープ 果物(バナナ)	純正胡麻油／とうもろこし／★白ごま／きび砂糖	★木綿豆腐／★豚モモ肉／干ひじき／ツナ／乾燥わかめ／★牛乳	玉葱／キャベツ／にんじん／チングンツアイ／きゅうり／りょくとう／もやし／万能ねぎ／★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 400 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.2 g

※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示していますのでご覧ください。

※食材を確認し、未食なものがあり心配な方はお申し出ください。

※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。

※◎マークは手作りおやつです。

※ は、愛情弁当の日です。

※ は、お誕生会(完全給食)です。

